



محمد رضا نصیری

روزنامه نگار

لیگ فوتبال امسال شنبه مدرسه پیر مردها بود. انگار به جوان ترها و نوجوان ها گفته بودند: «شما در خانه بمانید؛ ما می رویم آمپول می زنیم و زودی برمی گردیم.» فقط چند تا پدیده جدید از دست باشگاه های لیگ برتری در رفت. به طور مثال، محمد عمری یکی از این پدیده ها بود، آن هم در ۲۲ سالگی. عمری، همین حالا از هالند و وینسیوس و رودریگو و جمال موسیلا و بلینگام و صدها ستاره ی بزرگ فوتبال جهان بزرگ تر است. تازه به همین عمری هم اواخر فصل در پرسپولیس عمر بازی نمی رسید. این همسایه ی ما که وایت دارد، آن روز می گفت در آکادمی باشگاه ها فقط بچه پولدارهای خوش تیپ را جذب می کنند. اصلاً خیابان ها برای ماشینی ندار، چه برسد به این که چند تا بچه هم، تیر دروازه کار بگذارند و فوتبال بازی کنند. یاد می آید بچه که بودیم، با چهار تا پارا آجر، تیر دروازه درست می کردیم و وسط کوچه یا خیابان شروع می کردیم به بازی. توپ می افتاد توی جوی و با توپ دولا یسه ی آبدار، مثل بازیکنان حرفه ای اوت دستی می انداختیم و آب جوی، از لایسه ی توپ می چکید روی سر و کله مان. ماه ها همان طوری فوتبالیست شدیم. البته من را در بیمارستان عوض کردند و گر نه باز یکن خلیلی خوبی بودم در حد تیم ملی.

یک روز داشتیم دنبال توپ می دیدیم، دیدیم یک آدم بزرگ هم دارد دنبال مان می دود. نزدیک شدد و خودش را معرفی کرد و گفت سر مربی تیم ملی نوجوانان است و از بازی چند نفر از ما خوشش آمده و می خواهد ما را به تیم ملی ببرد. ما هم بچه ی پایین بودیم و جواب دادیم: «تو دروغ می گی، می خوام ما رو بزنی!» این شد که خودمان را از حضور در تیم ملی محروم کردیم و گر نه الان ۱۵۰ تازی ملی داشتیم. البته بعداً شنیدیم که آن به اصطلاح مربی دستگیر شده. خلاصه، داشتیم می گفتیم. وقتی لیگ ما در تولید بازیکن جوان، سترون و قمیم است، باید کاری کنیم برای درمان نازایی لیگ. همین طور پیش برود، تا ۴-۵ سال دیگر همه ی بازیکنان ما بازیکنان شده اند و به جای لیگ برتر، باید جام یونس شکوری که مربوط به پیشکسوتان است برگزار کنیم. بازیکنان اصلی تیم های بزرگ تا چند سال دیگر در پارک شهر یا بازیکنان شطرنج بازی می کنند و تیم ها از بازیکن خالی می شوند. فوتبال ما نیاز به جوان گرایی دارد.



محمد رضا زندمقدم:

نوجوان بودم که به ورزش علاقه مند شدم. برادر هم کشتی گیر بود و به همین دلیل من هم از همان دوره راهنمایی، وارد باشگاه کشتی شدم و تمریناتم را شروع کردم. بعد ها کشتی را زیر نظر استادان و مربیان ادامه دادم و با ورود به دانشگاه، تحصیلاتم را در زمینه ورزش تکمیل کردم. بعد از تمام شدن دوره ی دانشگاه، به مربیگری کشتی علاقه مند شدم و دوره های درجه ۲۸، درجه یک، درجه یک، دوره ممتاز و بین المللی مربیگری را گذراندم.



فضای مجازی و عوارض چاقی

متأسفانه امروزه همگنری بازی های الکترونیک و فضای مجازی منجر به کم تحرکی گسترده ای بین نوجوانان شده است. این موضوع چنانچه با آموزش های صحیح همراه نباشد، علاوه بر آسیب های فکری و روانی، می تواند منجر به بروز چاقی مفراط و خطرناک شود. کم تحرکی همراه با چاقی منشا بروز انواع بیماری های تنفسی و کاهش میزان اکسیژن گیری است که در بین آن انواع بیماری های مزمن بروز خواهد کرد. شیوع نرمی استخوان در کودکان و نوجوانان از عوارض کم تحرکی و ورزش نکردن است.

مراقب تغذیه ی خود باشید!

یکی از ارحم ترین راه های کاهش وزن در نوجوانان، توجه به تغذیه و انتخاب خوراکی های اسه که مانع چاقی شود. قطع مصرف نوشابه ها، نوشابه های انرژیزا، نوشیدنی های میوه ای و گازدار، یکی از راه های کاهش وزن است. توجه داشته باشید که مصرف بی رویه این مواد نوشیدنی نه تنها باعث افزایش وزن خواهد شد، بلکه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب و پوسیدگی دندان را نیز به دنبال خواهد داشت. آب، بهترین نوشیدنی در فصل گرما و هنگام ورزش است. آب میوه های طبیعی نیز در کنار نوشیدن آب، گزینه ی خوبی برای تأمین مواد قندی و ویتامین های مورد نیاز بدن است.

توصیه به خانواده ها

تشویق کردن و انگیزه دادن به بچه ها، تأثیر بسیاری در ورزش کردن فرزندان دارد. اغلب نوجوانان اولیای خود را قهرمان زندگی شان می دانند. اگر پدر و مادرها فرزندان خود را به ورزش های گروهی و انفرادی تشویق کنند و در این ورزش ها همراه نوجوانان باشند، باز خورد مثبتی خواهد داشت. دقت کنید با فشارهای بیش از حد و پانیک نام فرزندان در چند رشته ی ورزشی باعث خستگی یا به نوعی دلزدگی فرزندان از ورزش نشود.

به سلامتی ورزش کن!

توصیه های مربی ورزش برای روزهای کشتار تابستان

تندرستی

روز های گرم و کشتار تابستان برای دانش آموزان، با طعم شیرین خلاص شدن از امتحانات همراه است. خیلی از شما نوجوانان از همین الان شمارش معکوس را شروع کرده اید و برای پایان امتحان ها لحظه شماری می کنید. شاید هم فکرهایی در سر دارید مثل این که صبح ها تا لنگ ظهر بخوابید و بعد از ظهرها جلوی تلویزیون لم دهید یا سراغ بازی های کامپیوتری بروید و یک دل سیر، بازی کنید. اگر در تعطیلات فقط به تفریح و بازی فکر می کنید یا قمار است یا تشویق خانواده و بی نایبه ضرورت، در کلاس های تقویتی و آموزشی ثبت نام کنید، بهتر است از ورزش غافل نشوید. از همین الان برنامه ریزی کنید و یکی دو ساعت از روز یا چند روز هفته را به ورزش اختصاص دهید تا هم سلامتی خود را تضمین کنید و هم از اوقات فراغت خود به بهترین وجه استفاده کنید. دکتر محمد رضا زندمقدم، مربی ورزش، توصیه هایی که هزینه ی آن نوجوانان دارد تا در محیط پارک با دوستان خود ورزش کنند.

پرش از روی حریف تمرینی ورزشی است که به استقامت بدن و حفظ تعادل شما کمک می کند. این حرکت پر هیجان را می توانید با کمک دوستانتان انجام دهید. چند نفر به حالت خم شده و در کنار هم می ایستند و شما باید از روی آن ها پرش کنید. تمرینات پرشی برای افزایش قدرت بدنی مفید است و کلاری سوزی بالایی دارد؛ هم چنین باعث لاغری و افزایش قدمی شود.



چند مانع را که بتوانید از میان آن ها رد شوید، روی زمین قرار دهید و با سرعت از میان آن ها عبور کنید. با حرکت از میان این توتل ها تمرکز، سرعت و قدرت بدنی شما افزایش پیدا می کند.

عکس ها: همشهری / علیرضا طهماسبی



شهره کیانوش راد روزنامه نگار

حرکت کله قندی برای بالا بردن هوش و تمرکز و سرعت شما مفید است. این حرکت را با رد شدن از میان مانع های کله قندی انجام دهید. این مانع ها را می توانید با هر وسیله ی ساده ای درست کنید و با فاصله از هم، روی زمین، در خانه یا در بوستان و فضای باز قرار دهید. با انجام تمرین های چابکی، شما می توانید سرعت تفکر و هماهنگی عصب و عضله ی خود را بهبود ببخشید.



روبه روی هم ایستاده و موج دست های طرف مقابل را بگیرید. سپس در حالی که روی زانو خم شده اید، سعی کنید در حالت کششی، حریف ورزشی را به طرف خودتان بکشید. این یکی از حرکت های ورزشی است که موجب تقویت دست ها و عضلات چهار سر پا می شود.

برنامه ی چیه؟
محدث تک فلاح دبیر دوچرخه

«دوران دبستان چه کیفی می داد. از صبح تا ظهر که با هم کلاسی ها و معلم بازی می کردیم و وقت می گذرانیدیم. بعد از مدرسه و ناهار هم شاید خواب، شاید تلویزیون، شاید هم بازی کامپیوتری سسر گرمان می کرد تا پرسیم به بحث شیرین شام. شام خوردن برای خیلی هایمان حسن ختام برنامه های رسمی روز بود. بعد از شام، جمع کردن وسایل فردا و خواب.»

اغلب اوقات هم که بازی و فعالیت های طی روز، آن قدر خسته مان می کرد که صبح بعد از بیداری، نمی فهمیدیم که دیشب از کدام سمت غش کرده ایم. این روزها چه؟

این روزها که فشار شیمی و فیزیک و فلسفه و منطق و زیست و زمین برای هر کدام از پله های ترقی که آرزوهای این جنس فردا بر ایمان زده است، ساخته، جرات نداریم حرف از تفریح و استراحت بزنیم.

مخصوصاً این تابستان که مثلاً زمانی است برای خودمان و تفریح! اما آن پر کرده اندش از کلاس های درسی عجیب و غریب که در خود سال تحصیلی هم به زور می خواندیمشان. چه رسد به وقت اضافه!

بعد هم اگر غر بزینم و ناراحتی که «چرا تابستان درس؟» یا یک جمله دهانمان را می بندند و برای تمام برنامه های پیش رو توجیه می آورند: «بعد از کنکور دعایم می کنی!»

هی از روزگار که برای بیست تا نیم لاین زندگی خودمان هم اراده و اختیار عمل نداریم، مثلاً دلم می خواست کلی برای خودم زمان بگذرانم. کلی از تفریحاتی که طی سال فرستش را نداشتم، انداخته بودم در تابستان و ایام به اصطلاح «خارج از سال تحصیلی»

این هسا خلاصه ای از درد دل یک سری از دانش آموزانی است که اغلب هم دوران متوسطه ی دوره دوم را می گذرانند و برای به ثمر نشستن تلاش هایشان را برابر تمام حملات، سکوت و «چشم» را انتخاب می کنند!

به نظر شما در روزهای تابستان درس خواندن برایتان مطلوب است؟ آیا برای برنامه های خودتان هم در کنار کلاس های تابستانی برنامه ای دارید؟ اصلاً آیا برای خودتان برنامه ای می ریزید؟ یا از آن دسته ای هستید که برایشان برنامه می ریزند و ایشان تنها مجری برنامه اند؟ هفته نامه دوچرخه در نظر دارد نشستی هم اندیشانه با این موضوع برگزار کند. پس اگر خودتان را صاحب نظر می دانید و در این میدان حرفی برای گفتن دارید، آدرس و مشخصات آن را به یکی از راه های ارتباطی دوچرخه فرستید و اعلام آمادگی خود را برای حضور در این جلسه به دست ما برسانید.

